महिलाविरूद्धको हिंसा अन्त्य गरौं

- महिला विरुद्धको हिंसा भनेको महिला विरुद्ध हुने शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य वा अन्य कुनैपनि किसिमको यातना, भेदभाव वा दुर्व्यवहार हो ।
- कुनै व्यक्तिले घरेलु सम्बन्ध भएको अर्को व्यक्तिलाई दिएको शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य वा आर्थिक यातना दिने कार्य घरेलु हिंसा हो ।
- घरेलु हिंसा गर्ने व्यक्तिलाई ३ हजारदेखि २५ हजार रुपैंयासम्म जरिवाना वा ६ महिनासम्म कैद वा दुवै सजाय हुन्छ । पुनः सोहि कसूर गर्नेलाई पटकैपिच्छे दोब्बर सजाय हुन्छ । तसर्थ घरेलु हिंसा हुने कुनैपनि काम नगराऔं/नगराऔं । सभ्य समाजको निर्माणमा अग्रसर होऔं ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
पोखरा, कस्की

कार्यस्थलमा हुने यौनजन्य दुर्व्यवहार

- कसैले कुनैपनि कर्मचारी वा सेवाग्राहीलाई कार्यस्थलमा कुनै प्रकारको यौनजन्य दुव्यर्वहार गरेमा सोबाट पीडित, सेवाग्राही वा निजका तर्फबाट जोसुकैले त्यस्तो व्यक्ति उपर व्यवस्थापक समक्ष पन्ध्र दिनभित्र लिखित वा मौखिक रुपमा गुनासो गर्न सक्छ ।

(कार्यस्थलमा हुने यौनजन्य दुर्व्यवहार निवारण ऐन, २०७१)

gandakinews Copyright@2023 All Rights Reserved gandakinews Copyright@2023 All Rights Reserved gandakinews Copyright@2023 All Rights Reserved

गण्डकी प्रदेश सरकार
पोखरा, कस्की

बालविवाह अपराध हो

- विवाह गर्न पुरुष र महिलाको उमेर २० वर्ष पूरा हुनुपर्छ। २० वर्ष उमेर पूरा नभएका महिला र पुरुषको बीचमा विवाह गरे गराएमा बाल विवाह गरे गराएको मानिन्छ।
- बालविवाहले कानूनी मान्यता पाउँदैन र त्यस्तो विवाह स्वतः बदर भएको मानिन्छ।
- बालविवाह गराउने व्यक्तिलाई तीन वर्षसम्म कैद र तीस हजार रुपैंयासम्म जरिवाना हुन्छ। (मुलुकी अपराध संहिता, २०७४)

गण्डकी प्रदेश सरकार
पोखरा, कस्की

नि:शुल्क कानुनी सहायता लिऔं

- नि:शुल्क कानूनी सहायता भनेको असमर्थ व्यक्तिलाई सरकारको तर्फबाट दिइने कानूनी राय सल्लाह तथा त्यस्तो व्यक्तिको तर्फबाट अड्डा अदालतहरुमा गरिने बहस पैरवी, लेखापढी तथा कानूनी कारबाहीका सम्बन्धमा उपलब्ध हुने अन्य सेवासमेत हो।
- वार्षिक ४० हजार रुपैंया वा सोभन्दा कम आय हुने व्यक्ति वा लैंगिक हिंसा वा सशस्त्र द्वन्द्वबाट पीडित व्यक्तिलाई कानूनी सहायता उपलब्ध गराइन्छ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
पोखरा, कस्की

सूचनाको हक

- प्रत्येक नागरिकलाई आफ्नो वा सार्वजनिक सरोकारको कुनैपनि विषयमा सूचना माग्ने वा पाउने सूचनाको हक हुन्छ ।
- नागरिकले नमागे पनि सार्वजनिक निकाय आफै सक्रिय भएर सार्वजनिक महत्वको सूचना प्रवाह गर्नुपर्दछ ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
पोखरा, कास्की

उपभोक्ताले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- मूल्यसूची वा वस्तुको लेवलमा अंकित मूल्य हेरी सामान खरीद गरौं ।
- आफूले खरीद गर्न लागेको वस्तुमा नापतौल उल्लेख छ/छैन र खुल्ला वस्तु भए मूल्यसूची हेरेर मात्र खरीद गरौं ।
- आफूले खरीद गर्न लागेको वस्तुको गुणस्तरमा ध्यान दिऔं ।
- व्यवसाय दर्ता गरेको व्यवसायीसँग मात्र सामान खरीद गर्ने बानी बसालौं ।
- वस्तुको उपभोग्य मिति हेरी खरीद गरौं र उपभोग्य मिति गुज्रेका (म्याद नाघेका) सामाग्री खरीद नगरौं ।
- सामान खरीद गर्दा बिल लिने बानी बसालौं ।
- मूल्य, तौल र गुणस्तरबाट ठगिएमा सम्बन्धित घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालय वा उद्योग, वाणिज्य तथा उपभोक्ता हित संरक्षण निर्देशनालय वा मन्त्रालयमा खबर गरौं ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
पोखरा, कास्की

जनहितमा जारी सूचना

- मानव बस्तीमा चितुवा प्रवेश गरी विशेष गरी बालबालिकालाई आक्रमण गरी घाइते बनाउने एवं मारेर खानेसम्मका दुःखद घटनाहरु घटिरहेका छन् । यसरी चितुवाको आक्रमणबाट हुने जनधनको क्षति वर्षेनी बढ्दो क्रममा देखिएकोले वन्यजन्तुको आक्रमणबाट बच्नको लागि साबधान होऔं । यस किसिमका घटनाहरुबाट बच्नको लागि आफ्ना बाबुनानीहरुलाई साँझ बिहानको समयमा घरबाहिर निस्कन नदिने, निस्कनै पर्ने भएमा अभिभावकको साथमा सुरक्षित भएर निस्कौं ।
- आफ्नो बस्ती नजिकै चितुवा देखेमा वा बस्तीमा प्रवेश गरेको जानकारी प्राप्त भएमा नजिकैको सुरक्षा निकाय वा डिभिजन बन कार्यालयमा जानकारी दिने तर चितुवा देखिएको स्थानमा भीड जम्मा भई नजिकै जाने वा होहल्ला गर्ने वा चितुवालाई कुनैपनि तरिकाले जिस्काउने कार्य नगरौं ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
पोखरा, कास्की

दर्ता गरेर उद्योग, व्यापार सञ्चालन गरौं

- गण्डकी प्रदेशभित्र सञ्चालनमा रहेका तर दर्ता नभएका सबै उद्योग, व्यापार व्यवसायहरु प्राईभेट फर्म रजिस्ट्रेशन ऐन २०१४ र औद्योगिक व्यवसाय ऐन, २०७६ बमोजिम यथाशीघ्र सम्बन्धित घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालयमा दर्ता गर्न सम्बन्धित सबैलाई आह्वान गरिन्छ ।

अन्यथा, प्रचलित कानून बमोजिम कारबाही गरिने व्यहोरा यसै सूचना बमोजिम सूचित गरिन्छ ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
पोखरा, कास्की

जनहितमा जारी जरुरी सूचना

- सुख्खा याम तथा खडेरीको मौसममा बन डढेलो लागी बन पैदावार, बन्यजन्तु तथा पंक्षीसमेतलाई हानी नोक्सानी पुऱ्याई समग्र वातावरणमा नकारात्मक असर पर्न सक्ने सम्भावना भएकाले सुख्खायाम तथा हावाहुरी लाग्ने समयमा आफ्नो गाउँ नगर वरिपरिको बन क्षेत्रलाई बन डढेलोबाट जोगाई बन संरक्षणतर्फ अग्रसर हुन अनुरोध छ ।

  कथंकदाचित बन डढेलो लागिहालेमा बन उपभोक्ता समूह लगायतका सम्बद्ध पक्षहरु मिली तत्काल नजिककै बन कार्यालय तथा सुरक्षा निकायमा बन डढेलोको सूचना गर्ने तथा श्रोत र साधनले भ्याएसम्म सम्बन्धित सबै पक्षसाग सहकार्य गरी बन डढेलो तत्काल निभाउन प्रयत्न गर्नुहुनसमेत हार्दिक अनुरोध छ ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
पोखरा, कास्की

जनहितमा जारी जरुरी सूचना

- बन्यजन्तुको आक्रमणबाट हुने जनधनको क्षति वर्षेनी बढ्दो क्रममा देखिएकाले बन्यजन्तुको आक्रमणबाट बच्नका लागि सावधान होऔं ।
- साँझ तथा रातको समयमा अति आवश्यक काम बाहेक अन्य कामका लागि बन क्षेत्र वरपर हिंडडुल नगरौं । हिंड्नै परे समूहमा हिंडौं ।
- घर कम्पाउण्ड तथा मूल ढोका राम्रोसँग बन्द गरी बन्यजन्तुको सम्भावित आक्रमणबाट आफ्नो परिवार तथा पशुधनको सुरक्षा गरौं ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
पोखरा, कास्की

बन अपराध नियन्त्रण सम्बन्धी सूचना

- बन फाँड्ने, बन क्षेत्रको जग्गा जोत्ने, खन्ने, खनिज उत्खनन् गर्ने, आवादी गर्ने, सडक तथा अन्य पूर्वाधार बनाउने, घर छाप्रो बनाउने, व्यवसाय सञ्चालन गर्ने जस्ता कार्य बन अतिक्रमण हो। यस्तै, बिना इजाजत राष्ट्रिय बन, निजी बन, आवादी समेतको बन पैदावार कटान, संकलन र ओसारपासार गर्ने सबै कार्य बन अपराध हुन्। बत अतिक्रमण तथा बिना इजाजत बन पैदावार कटान, संकलन तर ओसारपसार गर्ने गराउनेलाई बन ऐन, २०७६ को दफा ५० बमोजिम बरामद काठको बिगो जफत गरी अधिकतम पााच वर्षसम्म कैद वा दुई लाख रुपैंयासम्म जरीवाना वा दुवै सजाय हुने प्रावधान छ।

  साथै, पचास हजार भन्दा बढी मूल्य पर्ने बोझबाहक तथा सवारी साधनसमेत जफत हुन्छ। यसका अलावा बन पैदावारमा आधारित उद्योगले प्रचलित कानुन विपरीत बन पैदावार राखेमा थप दुई लाख रुपैंया जरिवाना हुनेछ। तसर्थ बन ऐन, २०७६ को बर्खिलाप हुने कार्यहरु नगर्न नगराउनुहुन सरोकारवाला सबैमा हार्दिक अनुरोध छ।

बन्यजन्तु अपराध नियन्त्रण सम्बन्धी सूचना

बन्यजन्तु पक्रने, शिकार गर्ने, आखेटोपहार राख्ने, ओसारपसार गर्ने कार्य गरेमा राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा बन्यजन्तु संरक्षण ऐन २०२९ बमोजिम पाँच लाखदेखि दशलाख रुपैंयासम्म जरीवाना वा पाँच वर्षदेखि पन्ध्रबर्षसम्म कैद वा दुवै सजाय हुनेछ। तसर्थ, उपरोक्त बमोजिमका निषेधित कार्यहरु गिर्न नगराउनुहुन सरोकारवाला सबैलाई हार्दिक अनुरोध छ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
पोखरा, कास्की

विषादीको सुरक्षित प्रयोग गरौं

- खेतबारीमा जथाभावी विषादी प्रयोग नगरौं । आफ्नो र वातावरणको ख्याल गरौं ।
- केटाकेटीलाई विषादीबाट टाढा राखौं । साथसाथै, विषादीलाई खानेकुरा, जनावरको दाना र चाराबाट छुट्टै स्थानमा राखौं ।
- सकेसम्म जैविक विषादीको मात्र प्रयोग गरौं र रासायनिक विषादी प्रयोग गर्न परेको खण्डमा उक्त विषादीको बारेमा पूर्ण जानकारी लिएर मात्र प्रयोग गरौं ।
- विषादी प्रयोग गर्दा र छर्कदाँ सुरक्षित पहिरनको (पञ्जा, मास्क, चस्मा, पूरै बाहुला भएको सर्ट र पेन्ट, एप्रोन, बुट ईत्यादि) प्रयोग गरौं र सम्भावित दुर्घटनाबाट बच्ने उपायबारे सजग रहौं ।
- विषादी प्रयोग गर्नुपूर्व त्यसको लेवल (रंग र संकेत) पढौं र बुझौं ।
- जीवनासक विषादी चलाउँदा खाने, पिउने र धुम्रपान गर्ने नगरौं ।
- जीवनासक विषादी प्रयोग पश्चात् प्रयोगकर्ताले राम्रोसँग नुहाइधुवाइ गर्ने, खाली भाँडाको सुरक्षित तबरले नष्ट गर्ने र फल टिप्नको लागि प्रतिक्षा अवधि र पुनःप्रयोग अवधिमा ध्यान दिने गरौं ।
- ध्यान राख्नुहोस्: *विषादी विष हो, औषधि होइन ।*

विषादी कारोबारमा संलग्न महानुभावहरुमा विशेष अनुरोध

- विषादी ऐन र नियमावली बमोजिम इजाजत पत्र लिएर मात्र विषादीको कारोबार गर्नुहोस् ।
- नियमानुसार इजाजत पत्र/पञ्जिकरण पत्र नविकरण गर्नुहोस् ।
- कारोबार गर्दा पञ्जिकृत विषादीहरुको मात्र कारोबार गर्नुहोस् ।
- आफ्नो उद्योगमा संलग्न कर्मचारी वा कामदारहरुलाई आवश्यक प्रशिक्षण दिनुहोस् ।
- विषादी पञ्जिकरण तथा व्यवस्थापन शाखाले तोकेको मापदण्ड बमोजिम विषादी पसल तथा उद्योग व्यवस्थित गर्नुहोस् ।
- पञ्जिकृत, सुरक्षित र प्रभावकारी विषादीको कारोबारलाई प्राथमिकता दिनुहोस् ।
- विषादीको सुरक्षित तरिकाले परिवहन र भण्डारण गर्नुहोस् ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
पोखरा, कास्की

गण्डकी प्रदेश सरकार
कृषि तथा भूमि व्यवस्था मन्त्रालय
पोखरा, नेपाल

गण्डकी प्रदेश भित्रका कृषक वर्गमा मन्त्रालयको अनुरोध

- यस मन्त्रालयले जिल्लास्थित भेटेरिनरी अस्पताल तथा पशु सेवा विज्ञ केन्द्र मार्फत कृषि तथा पशुपन्छी व्यवसाय सञ्चालनका लागि कृषि ऋण लिएका कृषकहरुलाई अधिकतम तीन वर्षका लागि ऋणको ५% (पाँच प्रतिशत) ब्याज रकम अनुदान उपलब्ध गराउँदै आएकाले सम्बन्धित जिल्लाबाट यस अवसरबाट लाभान्वित हुन कृषि ऋण लिएका र हालसम्म ब्याज अनुदान नपाएका कृषि पेशासँग सम्बन्धित सबैमा अनुरोध गर्दछौं।

- बाली बिमा गरेका कृषकहरुलाई सम्बन्धित कृषि ज्ञान केन्द्र मार्फत बिमा शुल्क (प्रिमियम) को रकम अनुदान उपलब्ध गराईने भएकोले बाली बिमा गरी जोखिम न्यूनिकरण गर्दै आफ्नो लगानी सुरक्षित गर्नुहुन अनुरोध गर्दछौं।

- उल्लेखित कार्यक्रमहरुको बारेमा थप जानकारीका लागि मन्त्रालयको वेबसाइट www.molmac.gandaki.gov.np बाट कार्यक्रमसँग सम्बन्धित मापदण्डहरू डाउनलोड गर्न तथा सम्बन्धित कृषि ज्ञान केन्द्र वा भेटेरीनरी अस्पताल तथा पशुसेवा विज्ञ केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहुन अनुरोध गर्दछौं।

गण्डकी प्रदेश सरकार
कृषि तथा भूमि व्यवस्था मन्त्रालय
पोखरा, नेपाल

१. विषादीको सुरक्षित प्रयोग सम्वन्धि कृषक महानुभावहरुमा विशेष अनुरोध

- बालीहरुमा जथाभावि विषादी प्रयोग नगरौं, आफ्नो र वातावरणको ख्याल गरौं।
- विषादीलाई केटाकेटीको पहुँचबाट टाढा राखौं साथै विषादीलाई खानेकुरा, जनावरको दाना राख्ने ठाउँभन्दा छुट्टै स्थानमा राखौं।
- सकेसम्म जैविक विषदीको मात्र प्रयोग गरौं र रसायनिक विषादी प्रयोग गर्न परेको खण्डमा उक्त विषादीको बारेमा पूर्ण जानकारी लिएर मात्र प्रयोग गरौं।
- विषादी प्रयोग गर्दा सुरक्षित पहिरनको (पञ्जा, मास्क, चश्मा, पूरा बाउला भएको सर्ट र पेन्ट, एप्रोन, बुट ईत्यादी।) प्रयोग गर्ने गरौं र सम्भावित दुर्घटनाबाट बच्ने उपायबारे सजग रहौं।
- विषादी प्रयोग गर्नु पूर्व त्यसको लेबल (रंग र संकेत) पढौं र बुझौं।
- जिवनासक विषादी प्रयोग पश्चात प्रयोगकर्ताले राम्रोसंग नुहाइ धुवाइ गर्ने, खाली विषादीको भाडांको सुरक्षित तवरले नष्ट गर्ने र फल टिप्नको लागि प्रतिक्षा अवधि र पून: प्रयोग अवधिमा ध्यान दिने गरौं।
- विषादी विष हो, औषधि होईन भन्ने कुरा ध्यानमा राखौं।

२. विषादी कारोवारमा संलग्न महानुभावहरुमा विशेष अनुरोध

- विषादी ऐन र नियमावली बमोजिम इजाजत पत्र लिएर मात्र विषादीको कारोवार गर्नुहोस्।
- नियमानुसार इजाजत पत्र/पञ्जिकरण पत्र नविकरण गर्नुहोस् ।
- कारोवार गर्दा पञ्जिकृत विषादीहरुको मात्र कारोवार गर्नुहोस् ।
- आफ्नो उद्योगमा संलग्न कर्मचारी वा कामदारहरुलाई आवश्यक प्रशिक्षण दिनुहोस् ।
- विषादी पञ्जिकरण तथा व्यवस्थापन शाखाले तोकेको मापदण्ड बमोजिम विषादी पसल तथा उद्योग व्यवस्थित गर्नुहोस् ।
- पञ्जिकृत, सुरक्षित र प्रभावकारी विषादीको कारोवारलाई प्राथमिकता दिनुहोस् ।
- विषादीको सुरक्षित तरिकाले परिवहन र भण्डारण गर्नुहोस् ।
- विषादी चलाउँदा सुरक्षात्मक पहिरनको अनिवार्य प्रयोग गर्नुहोस्/गराउनुहोस् ।
- पञ्जिकृत नभएका र प्रतिवन्धित विषादीबारे जानकारी राख्नुहोस् र त्यस्ता विषादी आयात तथा बिक्री वितरण नगर्नुहोस् ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
कृषि तथा भूमि व्यवस्था मन्त्रालय
पोखरा, नेपाल

कृषक वर्गमा अनुरोध

बिउ विजन तर्फः

-बजारमा पाईने विभिन्न खाद्यान्न र तरकारी बालिको बिउ खरिद गर्ने बेला नेपाल सरकारबाट सुचिकृत अथवा सिफारिस भएको हो होईन एकिन गरौं ।

-बिउ खरिद गर्ने बेलामा बीउ उत्पादनकर्ताको विवरण भएको यथार्थ संकेत पत्र भएको बीउ मात्र खरिद गर्नेगरौं ।

-बिउ उत्पादन गर्ने कृषक समुह / सहकारी / कम्पनी तथा फार्मले उत्पादन स्थलमा जानकारी मुलक होर्डिङ बोर्ड अनिवार्य रुपमा राख्ने गरौं ।

सम्पूर्ण कृषक, कृषक समूह, कृषि सहकारी संस्था, कृषि व्यवसायी तथा कृषि प्रेमीहरुमा अनुरोध ।

- बीउ उत्पादन प्रोत्साहन कार्यक्रमबाट लाभ लिंदै गुणस्तरीय बीउ र बेर्ना उत्पादन र प्रयोगमा टेवा पुर्याऔं ।
- बीउ बिजनको गुणस्तर कायम गर्न प्रमाणीकरण र यथार्थ संकेतपत्र प्रणाली र गुणस्तरीय बेर्नाको लागि तन्तु प्रजनन प्रणालीको अबलम्बन गरौं ।
- स्वस्थ माटो, स्वस्थ बिरुवा र स्वस्थ कृषि उपजको लागि माटो जाँच शिविर, प्लान्ट क्लिनिक तथा बिषादी अवशेष परिक्षण कार्यक्रममा सहभागी बनौं ।
- कृषि मौसम र प्राविधिकको सल्लाह बमोजिम कृषि गतिविधि संचालन गरौं ।
- बाली बिशेष कार्यक्रम (आलुखेती मकै भट्टमास / चैतेधान / मौरी / च्याउ) लाई कृषि व्यवसायिकरणसँग जोडौं ।
- कृषि भूमिको चक्लाबन्दी गरी नविनतम प्रबिधि सहित यान्त्रिकीकरण गरौं ।
- कृषि उपजको संकलन, प्रशोधन, लेबलिङ्ग तथा प्याकेजिङ्गमार्फत मूल्य अभिबृद्धि गरी बजारीकरण गर्दै कृषिलाई व्यवसायीकरण गरौं ।
- कृषि तालिम लिई ज्ञानमा आधारित कृषि व्यवसाय संचालन गरौं ।
- नविनतम कृषि प्रविधिका लागि रेडियो, पत्रपत्रिका तथा सामाजिक संजालको उपयोग गरौं ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
कृषि तथा भूमि व्यवस्था मन्त्रालय
पोखरा, नेपाल

- जोखिम न्यूनिकरणका लागि संरक्षित कृषि र कृषि विमामा जोड दिऔं ।
- कृषि यान्त्रिकीकरण मार्फत उत्पादन लागत घटाऔं ।
- कृषि व्यवसाय प्रवर्दनका लागि विमाशुल्कमा अनुदान तथा कृषि ऋणको व्याजमा अनुदानकार्यक्रमवाट उच्चतम लाभ लिऔं ।
- आकस्मिक सेवा टेवा तथा व्यवसाय पुनःस्थापना सहयोगको लागि सम्वन्धित कृषि कार्यालयहरुमा सम्पर्क गरौं ।
- ग्रामिण क्षेत्रमा स्थानीय कृषि उपजको प्रशोधनमा आधारित कृषि उद्यमशिलता विकास गरौं ।
- ठूला उत्पादन पकेटहरु, प्रशोधन केन्द्र, शितगृह तथा कृषि वजारवीच सहकार्य गर्दै दिगो कृषि उत्पादनमा हातेमालो गरौं ।
- उत्पादनोपरान्त क्षेती न्यूनीकरणको लागि कोल्ड रुम / स्टोर, सेलार स्टोर, रस्टिक स्टोर निर्माण तथा संचालनमा गरौं ।
- रैथाने वाली संरक्षणका लागि सामुदायिक वीउ वैंक स्थापना गरी संचालन गरौं ।
- कृषकको प्रत्यक्ष सहभागितामा संचालित उन्नत प्रविधि प्रदर्शनी कार्यक्रम तथा कृषक पाठशालावाट अधिकतम ज्ञान हासिल गरौं ।
- खाद्य पोषण सुनिश्चितताको लागि घरवगैंचा स्थापना गरौं ।
- वाँझो जग्गामा व्यवसायिक खेति प्रोत्साहन गरी स्थानीय जनशक्तिको अधिकतम प्रयोग गरौं ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
कृषि तथा भूमि व्यवस्था मन्त्रालय
पोखरा, नेपाल

!!स्वस्थकर मासु खाऔं, जीवन बचाऔं !!!

मासु बारे:

- याद राखौं ६०% भन्दा बढि मानव रोगहरु पशुपन्छीबाट सर्ने गर्दछ।
- निरोगी पशुपन्छी मात्रै बध गरौं र चिस्यान सुविधा भएको स्वच्छ र सफा मासु पसलबाट मात्रै मासु खरिद गरौं।
- सम्भव भएसम्म बधस्थलमा बध गरिएको पशुपन्छीको मासु मात्रै उपभोग गरौं।
- बध गरेका पशुपन्छीको भित्र्यांश र फोहोर राम्ररी व्यवस्थापन गरौं। बधशालाको फोहोरलाई सिधै पानीको श्रोतमा नफालौं।
- छाला सहित भन्दा छाला रहित मासु स्वास्थ्यका लागि उपयुक्त हुन्छ भन्ने कुराको हेक्का राखौं।

माछा बारे:

- माछामा पाइन] Omega-3 fatty acid ले मानसिक विकासमा सहयोग पुर्याउनुका साथै anti-ageing का लागि महत्वपूर्ण रसायनको रुपमा प्रयोग गरिन्छ।
- यसमा भिटामिन ए र भिटामिन बि२ प्रचुर मात्रामा पाइन्छ।
- मुटुका बिरामीले समेत दैनिक २ पटक सम्म माछाको उपभोग गर्न सक्दछन् ।
- माछा खरिद गर्दा सकेसम्म जिवित माछा नै खरिद गर्दा बेस हुन्छ।
- ताजा माछा र बासी माछा छुट्याउने तरिका सबै उपभोक्ताले जानेको बेस हुन्छ ।
- ताजा माछाको गिल्स उज्यालो रातो हुन्छ भने बासी माछाको हकमा खैरो र सिंगान लागेको जस्तो हुन्छ
- साथै ताजा माछाको शरिरमा औंलाले थिच्दा गड्दैन भने बासी माछाको हकमा औंला गडेको डाम बस्छ

अण्डा बारे:

- सम्पूर्ण पोषक तत्वको एक प्याकेज अण्डाको नियमित सेवन गरौं।
- प्रोटिन, फ्याट, भिटामिन ए, बि, डि तथा फोसफोरस र सेलेनियम को एउटै भरपर्दो श्रोतका रुपमा अण्डालाई लिइन्छ ।
- दिनको दुईवटा अण्डा सेवन गर्दा शरिरलाई दैनिक चाहिने झण्डै आधा प्रोटिन को परिपूर्ति हुन्छ।
- बालवृद्ध, गर्भवति, सुत्केरी जस्ता सबै शारिरिक अवस्थाका व्यक्तिका लागि अण्डा सहजै पाच्य प्रोटिनको रुपमा उपलब्ध गराउन सकिन्छ।
- मासु भन्दा सुपथ मुल्यमा उपलब्ध हुने भएकाले दैनिक उपभोग गर्न सकिन्छ।
- प्रोटिनको प्याकेज अण्डा, दैनिक दुइटा खानामा
  तागत र स्फूर्ति बढ्नेछ सधैं सबैको ज्यानमा।।

गण्डकी प्रदेश सरकार
कृषि तथा भूमि व्यवस्था मन्त्रालय
पोखरा, नेपाल

जनहितमा जारी सूचना

- वायु प्रदूषणवाट श्वासप्रश्वासमा असर पर्ने भएकाले घरवाहिर निस्कँदा मास्कको प्रयोग गरौं,
- वातावरणमैत्री सवारी साधनको प्रयोग गरौं,
- दाउरा र कोइलाको सकेसम्म कम प्रयोग गरौं,
- निर्माणस्थल, उद्योग कलकारखाना आदिबाट निस्कने धुलो धुवाँको उचित व्यवस्थापन गरौं,
- श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या आएमा स्वास्थ्य परीक्षण गराऔं,
- जथाभावी प्लास्टिकलगायतका वस्तु नजलाऔं,
- रुखविरुवा रोपौं, हरियाली बढाऔं र वनजङ्गल जोगाऔं ।

वायु प्रदूषणको असरबाट बचौं र बचाऔं ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
पोखरा, कास्की

वन डढेलो नियन्त्रण गरौं, वातावरण जोगाऔं

- वन क्षेत्रमा आगो नबालौं,
- सुख्खा घाँसजस्ता ज्वलनशील पदार्थहरू सुरक्षितरूपमा व्यवस्थापन गरौं,
- सलाई , लाइटर तथा प्रज्वलनशील वस्तु बालबालिकाको पहुँचबाट टाढै राखौं,
- चुरोट, बिडीका ठूटा जथाभावी नफालौं । यसले आगलागिको जोखिम निम्त्याउन सक्छ,
- डढेलो नियन्त्रणमा सहभागी बनौं, स्थानीय प्रशासनलाई खबर गरौं,
- वनजङ्गलमा आगो लगाउने व्यक्तिको पहिचान गरौं र यथाशीघ्र नजिकको प्रहरी कार्यालय वा वन कार्यालयमा खबर गरौं,
- समुदायस्तरमा सचेतना फैलाऔं र वन संरक्षणमा योगदान दिऔं ।

डढेलो नियन्त्रणको अभियान, सुरक्षित वन हाम्रो पहिचान ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
पोखरा, कास्की

आगलागीबारे चनाखो बनौ

- खाना पकाइसकेपछि आगो, ग्याँस, चुल्हो, स्टोभ वा हिटर निभाऔं,
- सिलिन्डरको रेगुलटर, पाइप, चुल्होबाट ग्याँस चुहावट (लिक) भएको छ/छैन, ख्याल गरौं,
- पेट्रोललगायत प्रज्वलनशील पदार्थको गन्ध आए बेवास्ता नगरौं,
- सलाई, लाइटरजस्ता वस्तु बालबालिकाले भेट्टाउने ठाउँमा नराखौं,
- गोठमा कुँडो पकाइसकेपछि राम्ररी आगो निभाऔं । जथाभावी आगो नबालौं,
- चुरोट, तमाखु, चिलिम, हुक्का र सुल्फा नखाऔं,
- विजुलीका तार, प्लग, स्वीच वा वायरिङ्गको नियमित जाँच गरौं,
- घरवस्तीनजिकै पोखरी, ट्याङ्की वा अरू कुनै तरिकाले पानीको जोहो गरौं,

आगलागी भएमा स्थानीय तह, प्रहरी कार्यालय, दमकल, स्थानीय प्रशासन कार्यालयमा खबर गरौं ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
पोखरा, कस्की

हावाहुरीबाट जोगिने उपाय

- घरको संरचना बलियो बनाऔं,
- हावाहुरी चल्न थाले झ्यालढोका बन्द गरौं,
- छानालाई चोया, तार, काठ, हुकलगायतका सामग्रीको प्रयोग गरेर बलियो पारौं,
- जस्तापातालगायतका सामग्रीहरू खुला र जथाभावी नराखौं,
- हावाहुरी चलेको बेला भागदौड नगरौं,
- सवारी साधन चलाएको बखत हावाहुरी चले रोकेर सुरक्षित स्थानमा बसौं,
- पैदल यात्रामा रहेको समयमा हावाहुरी चलेमा र ओत नभेटेमा थुचुक्क बसेर दुवै हातले टाउँको छोपी घोप्टो परौं ।

हावाहुरी रोक्न सकिंदैन, तर पूर्वतयारी गर्दा हावाहुरीबाट हुने क्षति कम गर्न सकिन्छ ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
पोखरा, कस्की